



むつみ荘だより



2025年6月 第326号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

暑熱順化 *heat acclimation*

～熱中症予防は本格的に暑くなる前に体の準備～

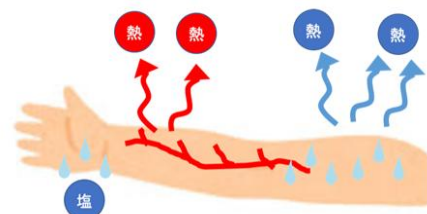
医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

【暑熱順化】

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。春先から夏にかけて 徐々に体は暑さに順応していきます。ところが 近年では暖房・冷房による室内の快適化により、寒暖に順応する体の機能が弱くなっています。今年のように 一気に暑くなると、体が暑さについていきません。そこで **暑くなる前から体が暑さに慣れること（暑熱順化）**で、**暑さに強い体作りが必要**となります。それが**熱中症予防対策**にもなります。

【暑熱順化による変化】

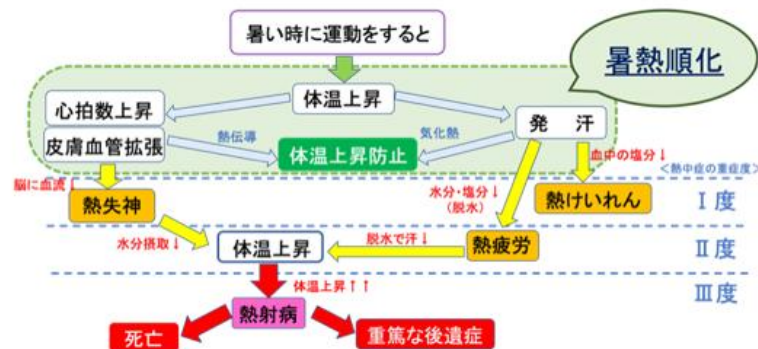
人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって 体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で体温を調節しています。（図1）この体温調節がうまくできなくなると、体の中に熱が溜って体温が上昇し熱中症を発症します。（図2）



①汗の蒸発(気化熱) ②皮膚の血流増加(熱伝導) (図1)

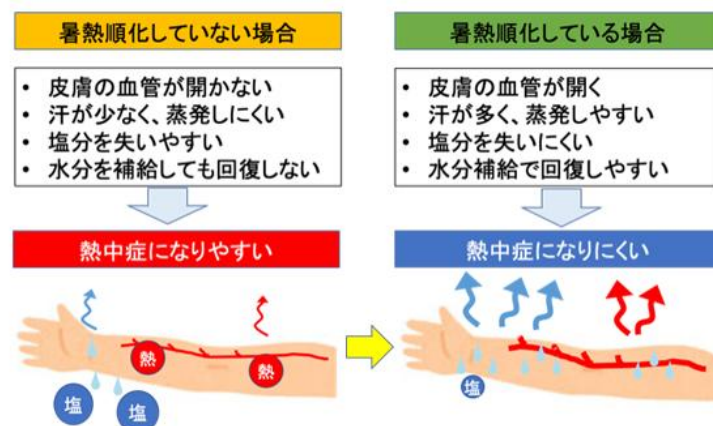
【熱中症のメカニズム】

暑熱順化は熱中症予防として重要な役割があります。（図2）



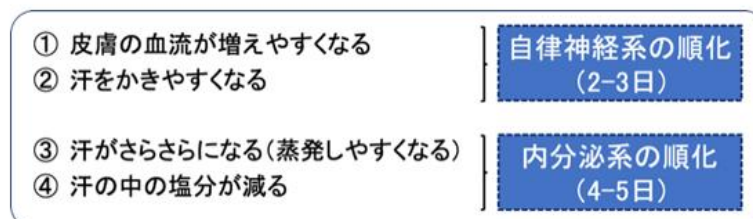
(図2)

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がし易くなります。暑熱順化で体が暑さに慣れるための自律神経系や内分泌系の変化が起こります。発汗や皮膚の血流等の反応が良くなり 汗が「さらさら」になり 体温調整のメカニズムが高まります。（図3）



(図3)

順化には1週間～10日かかります。これは自律神経、内分泌系の変化であるため、早めることはできません。一方 数日間 暑さから遠ざかると、順化されなくなります。（図4）



(図4)

【暑熱順化に有効な対策】

実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で 運動や入浴をすることで、汗をかき 体を暑さに慣れさせることが必要。(図5) 暑熱順化には個人差もありますが **数日から 2 週間程度**かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えることが大切です。

熱中症に特に注意が必要なのは、体が暑さに慣れていない状態で 暑い日が続く時期に多発します。特に 梅雨明け後には注意。自覚症状として 眩暈や顔のほてり・体の倦怠感や吐気・筋肉痛や筋肉痙攣などの熱中症が疑われる場合には、涼しい場所へ移動・体を冷やして水分や塩分の補給が必要です。症状が改善しない場合は、医療機関の受診を勧めます。



(図5)

5月下旬頃より 全国各地で30度以上の真夏日となりました。気象庁は 各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安として**熱中症ゼロへ暑熱順化前線**を出しています。(図6)



(図6)

熱中症予防のために必要なのが **本格的に暑くなる前に体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」**です。気温が上がり熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切で、この時期からの熱中症予防対策が必要です。

トイレより 自販機探す 初夏来たる

令和7年 初夏

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 3日（木）音楽療法（入所）
- 6日（日）誕生会（入所）
- 16日（水）流しそうめん（入所）
- 23日（水）ビデオ鑑賞会（入所）
- 28日（月）流しそうめん（通所）
- 29日（火）音楽療法・流しそうめん（通所）
- 21日（月）～26日（土）誕生日週間（通所）



介護保険負担割合証・負担限度額認定証 提出のお願い

7月末日で 負担限度額認定証、介護保険負担割合証の期日が終了します。

6月下旬以降 **高年者総合支援室**（明石市の場合）より **負担限度額認定証**（食事等の減額証明）の更新申請用紙が郵送予定です。期日終了迄に 必ず 行政担当窓口にて申請ください。お手元に届き次第 受付けに持参ください。

行政より 要支援・介護認定者 全員に 利用負担割合が記載された **介護保険負担割合証**（明石市黄色 神戸市オレンジ色）が郵送されます。お手元に届きましたら **むつみ荘 受付・担当 介護支援専門員（CM）**に提出ください。

共に 8月末日までに提出ください。

尚 不明な場合 **むつみ荘 受付・担当 CM**にお尋ねください。

和 楽 演 奏

琴 60 慰 問

…懐かしい 生演奏 に 惜しめない 拍手…



施設サービス課 渡邊 久子

早くも走り梅雨を思わせるような うっとおしい天気が続いています。5月19日(月)に琴のボランティアグループ「**琴60**」(代表 澤田勝美さま)の有志6名が慰問に来所してくださりました。以前より 和楽演奏活動をされていましたが、コロナ禍でしばらく中断。感染症が小康状態となり活動を再開され、是非 訪問したいと話を頂きました。入所の方々にとって単調な生活を余儀なくされており、大変うれしく思います。

私自身、琴と聞くと “**大正琴**” をイメージしていましたが、**13弦箏の搬入**を見て驚きました。琴を置く台(箏立奏台)・椅子まで全て持参され、雨が降らなくて良かったなと思ったのは私だけ……。楽曲演奏は「**さくら**」から始まり「**荒城の月**」・「**ふるさと**」等 全12曲連続演奏。たくさんの曲を楽しむ事が出来ました。**よく知っている曲や懐かしい曲に、口ずさんでおられる姿もお見受け**しました。「**HAPPY BIRTHDAY**」で**5月生まれ**の4名を祝福してくださりました。

アンコール隊長の小原 NS の掛け声で「**さくら**」を**リクエスト演奏**されました。惜しめない拍手が送られ お開きとなりました。利用者を代表して石原さまが「**こんなに近くで 箏の生演奏を鑑賞させていただき幸せです**」と感想を述べられました。**和楽器の音色の素晴らしさを改めて感じる憩いの時間**となりました。ご厚意に感謝申し上げます。ありがとうございました。音楽鑑賞中のPhotoを掲載します。

「ゼニだっせ!」薬師如来も 指で円 (マル)

「もう6時ィ」「**毫碌ジジイとは 何だ**」

万博も オリンピックも 二度経験

令和7年 小 満





6月

誕生会



・・・的を目掛けて「射的ゲーム」に快適な汗・・・

施設サービス課 小原 亜希子

6月 は旧暦で **水無月**。由来には 梅雨が明けて水が涸れてなくなる月とか、逆に 田植が終り 田圃に水を張る月 **水張月・水月**とか 田植の大仕事を仕終えた月 **皆仕尽** 等々。新暦になり **梅雨で天の水がなくなる月・田植で水が必要になる月**との諸説があります。5日は『**芒種**』で、田植えや梅雨入りの目安となる季節の節目。11日は 日本独自の暦である雑節の「入梅」。処が 連日 夏日を思わせるような“快晴”が続き、はや **都心部や各地の内陸部で最高温度が続発**。4月から 危険性が極めて高い場合『**熱中症警戒アラート**』運用も開始されています。アジサイやカタツムリなど、この季節の自然を目に触れることが多くなりました。



6月1日に誕生会を開催。多目的ホールに集まって貰い、四肢の屈伸運動や柔軟体操を行い体を解して貰いました。今回は **日頃のストレスを発散してもらおうと「射的ゲーム」**をしました。ルールはピストルの先端に吹き矢を差し込み、的を目掛けて撃つゲームです。段ボールで作った丸い的なら300点、ボーリングピンの大は100点、小なら10点として6回撃ってもらい 合計点を競いました。全員が 高得点の的を狙うも外れが多く、**試行錯誤の末、作戦を変更して近場の的を狙われ大成功**。意外と上手に撃たれていました。最高得点は600点が5名（植田さま・釜尾さま・山崎さま・石原さま・漢城さま）もありました。大変盛り上がりで快適な汗を流されました。

今月の誕生者は以下の3名です

漢城 道江 さま 大正 12 年 102 歳
廣田 眞佐子さま 昭和 18 年 82 歳

植田 美智子さま 昭和 11 年 89 歳

祝 おたんじょうび



おめでとうございます。

誕生者に ブーケの花束を手渡すと万遍の笑みを浮かべて記念撮影を応じられました。突然マイクを向けられて「一言！」と言われ、感謝の言葉を述べられました。年月を重ねて生きてこられた賜物と感じました。ケーキと紅茶でお祝いをしお開きとなりました。

生きているうち 言っとこ『ありがとう』

今日の日 は 二度と来ない 日記書く

令和 7 年 入 梅

サンエイ薬局の「健康メモ」

水虫薬の効果的な塗り方

足の水虫は基本的に塗り薬で治療しますが、塗り薬だけでは治りにくい角質増殖型や爪にも症状がある場合では飲み薬で治療します。塗り薬は入浴後に塗るとお薬が浸透しやすく効果的です。菌は症状のない所にも潜んでいるので、足の指の間と、足の裏全体に塗りましょう。菌は角層に潜んでおり、角層がアカとなって剥がれるまで1～2カ月かかります。きれいになっても菌は、生き続けていることがあるため、医師の指示に従い、根気よく塗り続けましょう。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ち寄りください！



サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585



おやつクッキング



『白玉入りぜんざい』を提供

・・・元気イッパイ 食慾旺盛・・・



管理栄養士 木村 美穂
施設サービス課 濱野 繁代

6月9日おやつクッキングで『ぜんざい』を提供。季節柄、冷たいものにするか温かいものにするか迷いました。温かいぜんざいの方がリクエスト多くあり、多数決で決定しました。

白玉粉と水を混ぜてお湯にくぐらせ白玉団子を作り、濱野さんお手製のぜんざいをカセットコンロで温め、ぜんざいと一緒に煮て提供しました。「ワタシ 甘党!」「ぜんざい 大好き」と和気藹々とお喋りをしながら、万遍の笑みを浮かべて食べておられました。「甘味と塩味のバランスが丁度よく、美味しかった」と普段 刻み食の方もぺろっと完食され、大変喜ばれていました。当日の昼食量を 少し制限されている方もあと聞き、「別腹ではなく、楽しみにされているんだな」と嬉しくなりました。昼食後でしたが、美味しそうに食べておられました。

食された後で、「美味しかったよ!」「柔らかくて食べやすかった」という声や「ご馳走さま!」等の元気な声が聞かれました。好物のぜんざいを食べて、これから来る暑い夏を乗り越えて下さい。好物を美味しく食べられる PHOTO を掲載します。



お若いと 言われてからは 実年齢

嫌いより 好きが多いと いい人生

不満だが 戦争のないだけ ましな國

令和7年 芒 種





お知らせ & ご案内

総務管理課 藤井 健作
施設管理者 横山 光昭
施設長 横山 光洋

6月より面会・外出を緩和中。

【面会】

16時15分～17時の時間帯で事前予約なし可能。

場所も1階ではなく 入所フロアで可能 です。

※ 人数制限や回数制限もなくなりました。

面会時は 事務所で検温後 面会簿に記載をお願いします。

但し フロアに上がる際 マスクが必要です。

車で来所時 むつみ荘玄関前に駐車可能。但し16時15分迄は 通所者送迎に使用のため、16時15分以降の来所をお願いします。満車の場合は あさぎり病院・むつみ荘駐車場を使用ください。駐車券を発行します。

【外出】

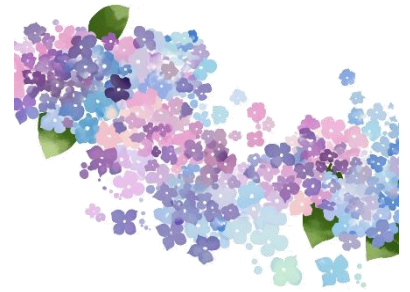
月曜日～土曜日

時間は 11時～16時迄 (月2回まで可能)

但し 事前予約制で、希望者は事務所まで連絡ください。

自宅に戻られたり、ご家族と一緒に食事に行かれたりと、
外出の機会を楽しんでいただけたらと思います。

近隣の感染状況によっては、今後も 急遽 中止となることもあります。施設内でのクラスター予防観点より、ご理解・協力を お願いします。



带状疱疹

ヘルペスワクチン 接種

【高齢者に対する予防接種（定期接種）】

令和7年4月から定期接種の対象は65歳以上で5年間の経過処置が設けられています。65歳以上は5歳刻みで対象となります。

【予防接種券】

明石市では 令和7年5月末から6月初めに、対象者に当てはまる方へ予防接種券を発送されます。

【接種費用】

- ①ビゲン（生ワクチン）使用した場合 4000 円
 - ②シングリックス（不活性化ワクチン）11000 円 2 回分
- ※生活保護所帯・市民税非課税に該当する方は無料で受けられます。

あさぎりむつみ荘でも ワクチン接種が行えます。希望の方は はがき持参の上 お声掛けください。

施設課	三輪主任・濱邊主任	内線 222
総務課	藤井課長・宇野主任	内線 100・101
相談課	木口副施設長	内線 110 坂本副主任 223



インフォメーション

こころ 行事予定

- 3 日（木）音楽療法
- 4 日（金）フラワーアレンジメント
- 9 日（水）おやつクッキング
- 1 7 日（木）おやつクッキング



- 1 9 日（土）フラワーアレンジメント
- 2 2 日（火）流しそうめん
- 2 4 日（木）音楽療法

★出生数 70 万人割れ 国の推計より 14 年早く

社会保障制度に暗雲 背景に若者の経済不安

国立社会保障・人口問題研究所（社人研）が令和 5 年にまとめた将来推計人口（中位推計）は、令和 6 年出生数（日本人のみ）を 75 万 5 千人と見込み、70 万人を割り込むのは、令和 20 年の 69 万 2 千人と想定。処が、**令和 6 年に生まれた子供の数（出生数）が国の推計よりも 14 年も早く 70 万人を割り込み、急速な少子化の進行が改めて浮き彫り**となった。（図 1）

日本の社会保障制度の多くは現役世代が支払う社会保険料で賄う「**賦課方式**」を採用。このまま急速に少子化が進行すれば、**現役世代の負担増加に留まらず、社会保障財源が逼迫し、制度自体の持続性も揺らぎかねない**。加えて**少子化傾向の反転への時間的猶予もない**。現在、結婚適齢期を迎えている 1990 年代生まれの出生数は 120 万人程度で安定していたが、2005（平成 17）年に 110 万人を割り込み、2016（平成 28）年には 100 万人を下回るなど、**今後適齢期を迎える世代の減少が予想**される。

政府は「2030（令和 12）年までがラストチャンス」と危機感を強めるが反転攻勢に向けて有効な手は打てていない。**女性 1 人が生涯に産む子供の推定人数「合計特殊出生率」も 1.15 と過去最低**を更新。

背景には**経済的不安で結婚や出産を諦める若者の増加**がある。日本総合研究所の藤波匠上席主任研究員は「低所得層ほど 子供を持てない。最低賃金を上げるなど、これから**結婚・出産を迎える若者の経済状況を改善が急務**」と訴え、更に**都市部だけでなく地方でも出生率が低下も指摘**。夫婦が共に働いて家計を支える形が一般的な家族の在り方となっているが、地方に優良な女性雇用が少ないことが影響しており、「**地方でも女性の雇用の在り方を見直して**いくことが求められる」と述べています。

出生数、合計特殊出生率の推移



（図 1）

★来年 4 月から始まる『独身税』こと『子ども・子育て支援金制度』

一人あたりの徴収料はいくら？

「独身税」という税金は 実際に存在しないが『子ども・子育て支援金制度』の税負担は**独身には恩恵がないため 俗称で「独身税」と呼ばれることがある**。実は 少子化対策の一環として 2026 年 4 月からスタートする「**子ども・子育て支援金**」制度で、実際には全世代が社会保険料とあわせて費用負担する制度。**端的に言えば、社会保険料に上乗せ**されます。独身の人のみが負担するものではなく、健康保険に加入していれば「子ども・子育て支援金」が上乗せされるということです。

子ども・子育て支援金制度とは？

政府の子育て政策を 更に充実させるための財源を社会全体で拠出する仕組みです。この新制度の背景には **人口減少や少子高齢化に歯止めがかからない日本の現状**があります。今後 **2030 年代に入るとさらに若年人口は急減少する見込み**で、**このタイミングが少子化トレンドを逆転できるかのラストチャンス**とされています。本制度によって**児童手当を始めとした育児関連の給付を拡充し、若い世代が将来に対して希望を持てるようにすることが狙い**です。この支援金は医療保険料とは明確に区別する形で管理されます。医療保険料の一部が 子ども・子育て支援金として流用されるわけではありません。

徴収金額は？

こども家庭庁では、2021 年度のデータを基に徴収額を算出すると、年収別で図2のような数字になると想定されます。徴収額は加入している医療保険制度や世帯の状況によって変動が発生する見込みです。また、現行の医療保険と同じように、低所得者に対して

	1人あたり	1人あたり	1人あたり	1人あたり	1人あたり	1人あたり
全制度平均	250円		350円		450円	
被用者保険 (会社員・公務員)	300円	450円	400円	600円	500円	800円
国民健康保険 (個人事業主・フリーランスなど)	250円	350円	300円	450円	400円	600円
後期高齢者医療制度 (75歳以上の高齢者)	200円		250円		350円	

(図2)

は支援金徴収の軽減措置が実施されます。更に 国民健康保険では 18 歳までの子どもに対する徴収が全額免除される予定です。(図2)

26 年度試算では、全制度を通じた平均は**一人あたり 300～450 円/月ほどの負担が発生**する見込みですが、実際の金額はまだ変わる可能性があります。但し 会社員・公務員の場合は、労使折半が前提で同じ金額を会社が払うこととなります。

垂れて 咲く シダレやフジに 励まされ

ナマの 強さを知る党 動き出し

給付金 貰った後は ミョウガ食べ

令和7年 夏 至

(文責 MMY)



QRコード

むつみ荘だより
インターネットでも配信中！

あさぎりむつみ荘

検索



携帯電話・スマートフォンでもご覧になれます。

※一部対応していない機種もあります。

— 広報編集委員 —